Rok IV. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1898.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł. a. 50 ct. -- w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europ. i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. =75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 105. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 3. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Marzec.**

Tyfus czyli durzyca,

środki zapobiegające tej zarazie oraz najpewniejszy sposób leczenia.

Nazwa tej ostrej choroby, występującej często właśnie zimą, pochodzi z wyrazu greckiego „*typhos*“, co oznacza *dym* lub *odurzenie* jakby dymem. Ze względu na ogromne wzmaganie się w ustroju ciepłoty, działającej tak silnie na nerwy, iż choremu odbiera przytomność czyli go odurza, nazywamy ten objaw chorobowy *durzycą* czyli *gorączką nerwową*. Durzyca powstaje, podobnie jak wszelkie inne choroby ostre czyli gorączkowe, przez zbytnie nagromadzenie się w ustroju materji obcej czyli ciałobrudu (cząstek chorobotworczych) tj. takich tworów, które ciało zużytkować nie może. Cząstki te chorobotwórcze bywają prawidłowo z ciała wydalane za pomocą pewnych narządów, owych niby czterech wozów a mianowicie płuc, skóry, nerek i odbytnicy, (co do tego patrz ,,Przewodnik zdr.“ 1896 str. 10 i n. ,,Naturalny sposób leczenia a medycyna szkolna“). Gdy wozy te nie są w porządku i nie mogą wszystkiego nagromadzonego brudu z ciała wydalić, gdy zatem owi goście obcy za długo w ciele przesiadują, niszcząc je tylko — wtenczas powstaje w ustroju starcie, powstaje ostra walka bez prochu ale z dymem odurzającym, walka, którą tu nazywamy właśnie tyfusem. Dla prędszego poskromienia natarczywego nieprzyjaciela wysyła organizm białe ciałka krwi, które oblężają materje obce, aby je uczynić nieszkodliwemi — otóż wytwarzają się wewnątrz wrzody, podobnie jak często takowe się tworzą na zewnątrz ciała. Wrzody takie powstają w głowie a wtedy nazywamy taki objaw chorobowy *tyfusem głowy;* gdy tworzą się w brzuchu, nazywamy to *tyfusem brzusznym.* Podobnie mogą wrzody powstać także i na innych miejscach; gdy zjawia się (zwykle na trzeci dzień) obfita wysypka plamista, wtenczas nazywamy ten objaw chorobowy *tyfusem plamistym.* Jak wiadomo przez wszelkie tarcie powstaje ciepło, wytwarza się gorączka, która przy tyfusie brzusznym powoli się wznosi (38, 39, 40, % C.), przy tyfusie plamistym zaś prawie odrazu dosięga 40° C. Przy tak wysokiej temperaturze wzmaga się wewnętrzne rojenie czyli fermentacja materji a ztąd powstaje nowa pomoc do uprzątnienia śmieci z ciała a pomocnikami tymi są *bakterje* czyli *bacyle.* Jak bowiem wszędzie, gdzie martwe cząstki zwierzęce lub roślinne

wystawione są na działanie sił przyrody, dochodzą lub powstają wprost drobne pleśnie (grzybki, mikroby,) niszcząc te odpadki i żywiąc się niemi —, taksamo i we krwi i ciele człowieka, jeśli ciało zawiera dużo cząstek martwych i chorobotwórczych. W razie kiedy organizm nie posiada należytej siły żywotnej, wtenczas pasorzyty te opanują ciało i przyspieszają smierć, pomagając duszy rychlej wyrwać się z ciała niezdatnego do dalszego życia; w innym zaś razie odchodzą odbytnicą. Z tej też przyczyny znajdują się bakterje durzycy przeważnie w wypróżnieniach stolcowych chorego, zkąd dostają się do wody rzek i źródeł i tą drogą rozprzestrzeniają się po okolicy. W ten sposób bakterje takie łatwo wdostać się mogą do ciała człowieka innego. U ludzi zupełnie zdrowych o czystej krwi i czystem ciele, pasorzyty te nie tylko że nie znajdują przyjęcia, ale bywają zniszczone sokami wydzielanemi przez żołądek, wątrobę, kiszki itp Niestety, wskutek fałszywego życia podziśdzień wleczemy ze sobą ciała zabrudzone obcemi materjami a zatem bakterje znajdują tu dobre dla siebie warunki życia, rozmnażają się i mogą śmierć przyspieszyć. W taki to tylko sposób może być mowa o *zaraźliwości* tyfusu; oczywiście przyczyną tej choroby nie są więc bakterje, ale tylko nagromadzone w ciele brudy, z których to bakterje się dopiero wytwarzają wskutek rojenia się czyli fermentacji obcych materyj, *bakterje są zatem tylko wytworem* (produktem) *procesu fermentacyjnego*, są w chorobie pomocnikami do usunięcia brudu z ciała.

Ponieważ w okolicach bagnistych wskutek złych wyziewów nagromadzić się może najwięcej materyj obcych, dla tego też w takich okolicach durzyca zazwyczaj panuje; tak samo pojawia się ona w budynkach nie stojących na suchym gruncie, zkąd dużo zgniłych wyziewów wychodzi, a zwłaszcza gdy mają jeszcze przystęp niezdrowe gazy z miejsc ustępowych, gnojówek, chlewów itp., dalej w budynkach źle przewietrzanych lub też świeżych należycie nie osuszonych

Przed 5 laty powstała epidemja tyfusowa we wsi Hochheim pod Erfurtem i to wskutek picia zepsutego piwa. W tamtejszym kurhausie popsuło się 60 beczek piwa bawarskiego, które zamiast wylać na rolę sprzedano na aukcji, beczkę po 20—50 fen. W dniu sprzedaży można było spostrzedz na ulicy i pod płotami wielu upitych ludzi, tak dorosłych jak dzieci. W krótce potem wybuchła tamże epidemja tyfusowa, na którą zapadali faktycznie tylko te osoby, które od zepsutego piwa pili.

Najgroźniejsze epidemje zdarzają się w czasie szybkiej i znacznej zmiany ciepła i zimna, a zatem przy końcu zimy jako też jesienną porą, szczególniej gdy ją suche i gorące lato poprzedziło. Zarazie tej zwykle łatwiej ulegają osoby, wydawające się nam krzepkie, o dobrej tuszy i niby zdrowe, niż takie, które uchodzą za słabowite i wątłe.

(Dokończenie nastąpi.)

Potrzeba więcej zakładów leczniczo-wychowawczych!

Bolesław Prus podaje w ostatniej swej kronice następującą nader miłą wiadomość co do wychowania dzieci chorych pod względem nerwowym i duchowym czyli psychycznym:

„Czy nie zdarzyło się czytelnikowi, spotykać dzieci, będących, jeżeli nie klęską, to przynajmniej ciągłem zmartwieniem swoich rodziców i rodzin? Jest to typ wcale nie rzadki Dziecko takie, zazwyczaj niezdolne do nauki, dziwaczne, nieposłuszne, bardzo często wygląda, jakby nie rozumiało, co się do niego mówi, a niekiedy jest — po prostu — szkodliwe. Rozbić zegarek, pokrajać stół mozajkowy, podpalić firankę, ot tak sobie, bez najmniejszego powodu, jest dla tych dzieci chlebem powszednim. Gdy zaś zapytamy: dla czego to robią? słyszymy odpowiedź: czy ja wiem?.. Tak jakoś przyszła mi ochota...

Podobne ochoty z wiekiem rosną i wzbogacają się coraz nowemi a bynajmniej nie lepszemi nabytkami, ku przerażeniu i rozpaczy nieszczęśliwych rodziców, a zgorszeniu obcych. Ludzie surowi a powierzchowni w tego rodzaju dzieciach widzą kandydatów na wielkich grzeszników; przyjaciele wzdychają, a pedagogowie (wychowawcy) wzruszają ramionami, mówiąc:

— Szkoła z tego dziecka nic nie zrobi...

I mają słuszność. Szkoła bowiem jest dla dzieci wyjątkowo zdrowych, a przynajmniej normalnych. Biedacy zaś, o jakich mówimy, są nienormalnymi, (nieprawidłowo rozwiniętymi) chorymi pod względem nerwowym i psychicznym (du-

chowym). Dobrze jeszcze, gdy taki nieszczęśniczek znajduje się wśród osób zamożnych i łagodnych. Lecz gdy rośnie wśród biedy, a nadewszystko między ludźmi surowymi, gdy głód, bicie, i inne udręczenia spotęgują chorobę, wówczas z małego pacjenta może wyrosnąć wielki zbrodniarz, albo niebezpieczny warjat.

O takich to nieszczęśliwych, najczęściej niezrozumianych i źle ocenianych dzieciach, pomyślał u nas (tj. w Królestwie) młody lekarz, dr. Juljan Gawroński. Pragnie on otworzyć zakład leczniczo-wychowawczy, w którym dzieci te leczyłyby się i kształciły, z największym pożytkiem, a z najmniejszym nakładem pracy z ich strony. Zakład będzie umieszczony na wsi, ażeby wychowańcy mieli nie tylko obfitość świeżego powietrza, lecz aby mogli się zajmować rolniczemi i ogrodniczemi pracami, które budzą logiczne myślenie i podniecają wolę. Obok tego, dzieci jeszcze mają uczyć się niektórych odpowiednio dobranych rzemiosł, które rozwinęłyby ich dusze i zapewniły samodzielne stanowisko w życiu. Rzecz naturalna, że w zakładzie, obok lekarzy, będą pracować i wytrawni pedagogowie. Przyjmowani zaś mają być chłopcy i dziewczynki, od 3 do 13 lat życia.

Od osoby, zasługującej na wiarę, słyszałem, że dr. Gawroński jest bardzo przywiązany do swojej idei, co stanowi najlepszą gwarancję porządnego jej urzeczywistnienia. Nie wątpimy też, że we właściwym czasie dr. Gawroński znajdzie wspólników i należyte poparcie. Bo że szkoła będzie miała wielki napływ kandydatów — o tem, niestety! z góry jesteśmy przeświadczeni."

Daj Boże, aby przykład dr. G. pobudził ludzi dobrej woli a w pierwszym rzędzie naszych lekarzy do utworzenia podobnych zakładów w Galicji i w zaborze pruskim! (p. art.: „Występki i zbrodnie skutkiem chorób." 1897. str. 1. Red.)

Kilka okazów dzieci tuczonych.

Ciało człowieka prawidłowo zdrowego przedstawia pewną równomierność i pewien stosunek stały, tak zwany złoty. Czoło jest gładkie, bez zmarszczek i zgrubiałości — włos pełny lśniący — oko otwarte, wesołe — nos prosty, nie za gruby, ale też nie za cienki — wargi także nie zbyt cienkie ani zbyt grube — usta zamknięte także podczas chodzenia i spania — twarz jest niezapadłą ani zbyt pełną, piękną bez zmarszczek i plam o cerze słabo różowej, nie zbyt czerwonej ani bladej; twarz jest ukształconą dwoma rzędami zdrowych połyskujących zębów. Twarz jako i tył głowy odgraniczać się powinny ostro od szyi; odgraniczenie takie poczyna się od ucha i nie tworzy żadnego podbródka. Szyja powinna być miernie wydłużona, okrągła, grubości nogi w ikrze, dająca się wolno poruszać na każdą stronę, bez naprężenia mięśni bezczynnych. Odpowiednio temu całe ciało mieć powinno postać silną lecz wysmukłą Najlepsze przykłady ludzi prawidłowo zbudowanych mamy na greckich starożytnych posągach np. Apollinie belwederskim i Wenerze milońskiej. W obecnych czasach widzieć można typ człowieka ledwo w przybliżeniu zdrowego i prawidłowo zbudowanego. Nic to zresztą dziwnego, gdy zważymy, w jaki to sposób nieprawidłowy wychowane bywają dziatki nasze, których to ustrój jeszcze najbardziej zbliżony być powinien do prawideł przyrody. Umieszczone tu ryciny mają nam unaocznić, jak dzieci nasze wyglądać nie powinny, kiedy z nich rodzice jako też społeczeństwo chcą mieć radość i pożytek w przyszłości. Ryciny te *) zdjęte z natury, pokazują nam także, w jaki to łatwy sposób rozpoznać można chorobę lub skłonność do choroby wprost z kształtów ciała i z wyrazu twarzy:



*) Ryciny pochodzą z dzieła „Lehrbuch der Gesichtsausdruckskunde" przez L. Kuhne'go, Lipsk, Flossplatz 24. (Cena 6 mrk., w pięknej opr. 7 mrk.) do nabycia przez wyd. „Przew. Zdr.".

Fig. 1. Głowa: za duża, szczególnie górna część (znak przedwczesnej dojrzałości!). – Czoło: ze zgrubiałą warstwą poduszkowatą. — Nos i usta prawidłowe. — Twarz: Odgraniczenie za daleko za uchem. — Odgraniczenie głowy tylnej jest prawidłowe. — Całość wykazuje obarczenie przedniej strony ciała.

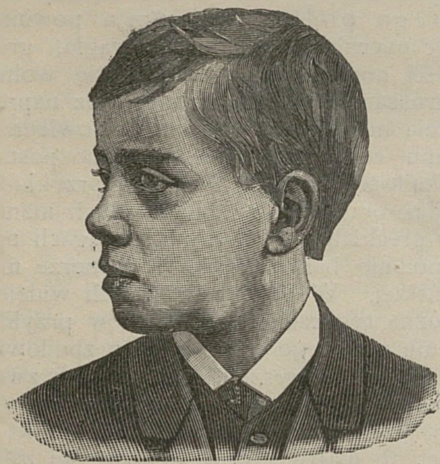


Fig. 2. Głowa: u góry cokolwiek za dużą. — Czoło: u góry z poduszkowatą warstwą. — Twarz: na linji odgraniczającej twarz od szyi znajdują się guzły. — Szyja: nierówna. — Całość wykazuje obarzenie przedniej i tylnej strony ciała.



Fig. 3. Głowa: zbyt duża. — Czoło: z warstwą poduszkowatą. — Oczy: przyćmione, niby przytłoczone. — Nos: zbyt gruby. — Usta: otwarte — Twarz: prawie czworoboczna, prawidłowe odgraniczenie braknie. — Szyja: zbyt krótka i za gruba. — Wogóle obarczenie przedniej strony ciała i boków. Jestto typ dziecka zolzowego czyli skrofulicznego.

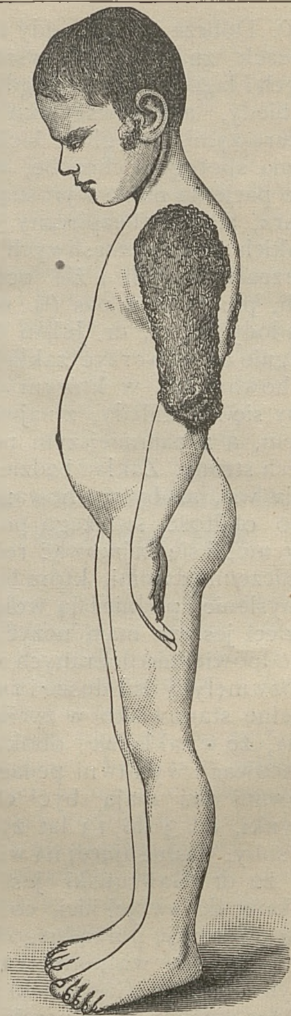


Fig. 4. Głowa: nierówna, szczególnie u góry. — Czoło: z warstwą poduszkowatą. — Oczy: zamknięte (chłopczyk niewidomy). — Twarz: Odgraniczenie za daleko za uchem. — Szyja: nie dająca się swobodnie poruszać na każdą stronę. — Brzuch: o wiele za duży. — Wogóle uwydatnia się tu obarczenie części przedniej. — Wyrzut na ramieniu spowodowany został przez szczepienie (45 razy!) tuberkuliną! —



Fig. 5. Głowa: zbyt duża. — Czoło: z warstwą poduszkowatą. — Oczy: prawie normalne

— Nos: za gruby. — Usta: otwarte. — Twarz: prawie czworoboczna, odgraniczenie braknie. — Szyja: zbyt krótka i za gruba. — Wogóle uwydatnia się obarczenie przedniej strony i boków. — Dziecko zołzowe czyli skrofuliczne.

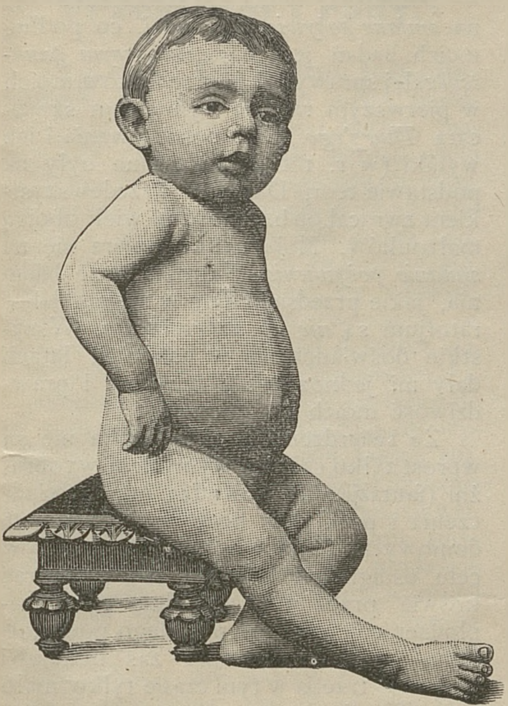
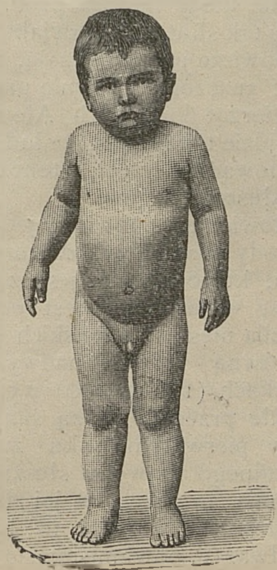
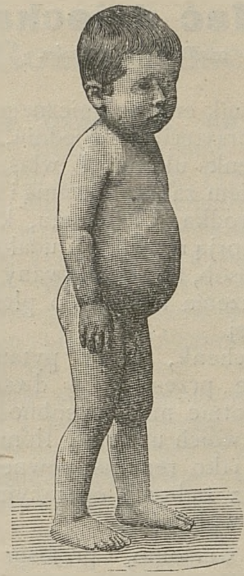


Fig. 6. Postać: opasła i niezgrabna. Głowa: zbyt duża. — Czoło: z warstwą poduszkowatą. — Nos: za gruby, — Usta: otwarte. — Szyja: zbyt krótka i za gruba, odgraniczenie braknie. — Brzuch: o wiele za gruby. — Ramiona i nogi: zbyt nabrzmiałe. — Dziecko to odżywiano sztucznie mlekiem sterylizowanem (przez godzinę w parze warzonem); dziecko to liczyło wnet 2 lata, ale ledwo umiało same siedzieć! — Wogóle uwydatnia się obarczenie całego ciała.





Dziecko liczące 3 lata, wygląd z przodku i z boku, Postać: niezgrabna, — Głowa: za duża. — Czoło: z wielką warstwą poduszkowatą. — Oczy: bardzo stłoczone, prawie zamknięte i ślepe. — Szyja: odgraniczenie braknie, poruszanie szyi prawie niemożliwe. — Brzuch: zwisły, napchany materjami obcemi. — Górne i dolne kończyny: grube, ale sztywne i nieruchome. — Wogóle widać tu ogromne obarczenie wszystkich stron ciała jako też wnętrza. — Dziecko to także odżywiano sztucznie mlekiem sterylizowanem. Dla lepszego uwidocznienia nieprawidłowości tuczonych okazów podajemy w końcu tu jeszcze naszego jednorocznego (z num. lutowego), z którego twarzy można prawie wyczytać, że najchętniejby nic nie chciał mieć do czynienia z owymi grubasami.



Otóż dzieci powinniśmy prawidłowo odżywiać, ale nie tuczyć!

Płeć dziecka

wedle prof. Schenka.

Kierownik embrjologicznego zakładu przy uniwersytecie w Wiedniu, prof. dr. S. L. Schenk ukończył właśnie prace nad badaniem zadecydowania i naznaczenia płci zarodka. Uczonemu, który wykłada „historją rozwoju", udało się pono znaleźć sposób, aby oczekiwany potomek podług życzenia należał do płci męzkiej lub żeńskiej.

Prof. Schenk, który pytaniem tem zajmuje się przeszło lat dwadzieścia i niejednokrotnie miał sposobność na tem polu rad swoich udzielać, tłómaczy wynik tego, jako rezultat pewnego pożywienia, bez żadnych operacyjnych albo lekarskich wpływów.

O ile wiadomo, profesor Schenk twierdzi, że w pewnej wagi ciele mężczyzny znajduje się około pięć milionów ciałek krwi; zaś w takiej samej wagi ciele kobiety znajdują się tylko około cztery miliony takichże ciałek. Zatem — podług jego zdania — płeć przyszłego dziecka zależy po części od ilości tychże ciałek krwi; trzeba więc przedewszystkiem wpłynąć na to, aby zarodek jak najwięcej tychże ciałek sobie zdobył jeśli ma być rodzaju męskiego, a jak najmniej jeśli ma być rodzaju żeńskiego — za pomocą pewnych potraw.

Lekarze po większej części przyznają mu rację w twierdzeniu co do ilości ciałek krwi w ciele kobiety i mężczyzny; ale niektórzy powątpiewają, czy można pomimo to na wyrobienie płci dziecka wpłynąć. Sławny berliński prof. dr. Virchow, na zapytanie, co o tem sądzi, odpowiedział z ironją: „A jeśli się zanosi na bliźnięta, to co?" — Ale i pomiędzy uczonymi jest nieco zazdrości i powątpiewania o prawdziwości uzasadnionej teorji innych. Więc ironja Virchowa nie koniecznie zbija jeszcze twierdzenie Schenka. Wielu lekarzy przypuszcza, że wpłynięcie na wytworzenie płci dziecka jest możliwe, ale czy sposób profesora Schenka ma taką władzę, tego przyznać nie chcą, dopóki nie usłyszą coś dokładniejszego.

Zresztą prof. Schenk bynajmniej się nie uważa za pierwszego badacza na tem polu i szczęśliwego „wynalazcę" sposobu. Do osób podpytujących się go w tej sprawie wyraził się pono w te słowa:

„Przedemną pracowali na tem polu i inni uczeni, a ja łączę się tylko z nimi. Naturalnie, praca moja jest w wielu punktach zmodyfikowaną i tem samem od prac poprzedników moich zupełnie różną — ponieważ tamci nie zwracali uwagi na *zmianę pożywienia* u ludzi, co podług moich badań jest *najważniejszym punktem* całej sprawy. Z poprzedników moich w pierwszym rzędzie wymieniam szwajcara *Thury'ego*. Jego poszukiwania i ich wyniki (w r. 1863) budowane były na podstawie teorji Darwina. Przedewszystkiem zwracał on baczność na wiek obojga małżonków. Moja nauka opiera się na *zmianie pożywienia*. Najrozmaitsze badania, jakie przedsiębrałem w mojem laboratorjum są *nie do zaprzeczenia*. Wszystkie doświadczenia w ostatnich latach dały mi jednozgodnie pewność i prawdziwość moich poszukiwań."

Że twierdzenia prof. Schenka nie są wprost tylko czczym wymysłem wyobraźni (fantazji), to dowodzą już doświadczenia i praktyka hodowców zwierząt domowych. Otóż wiedzą oni, że np. w celu osiągnięcia byczka, należy dawać krowie przez 3–4 tygodnie przed zapłodzeniem pokarmu posilnego podostatkiem — rozpłodowemu zaś buhajowi podawać trzeba w tym czasie tylko mało pokarmu chudego.

O szczegółach dowiedzieć się mogą zresztą ciekawi z książki prof. Schenka, który swe dzieło w przystępny sposób napisał i pono już do druku oddał.

Niniejszą wzmiankę o badaniach prof. Schenka podaliśmy dlatego, gdyż z wielu stron tego się domagano.

Wrazie kiedy metoda prof. Schenka okaże się tak skuteczną, za jaką niektórzy galopowicze już ją uważają, to może ona mieć znaczenie głównie przy hodowaniu zwierząt domowych. Ale z pewnością przyjdzie także czas, że ludzie przestaną hodować zwierzęta, wtenczas i wsp. metoda słusznie zaginie.

Dla człowieka zaś powinny jedynie prawa przyrody mieć najwyższe znaczenie. Z przyczyn, które również jeszcze należycie nie są wyjaśnione, jest wedle tych praw liczba męskich i żeńskich porodów prawie równą. Drobna nadwyżka przy chłopczykach (106 na 100) wyrównywa się zwykle przez większą śmiertelność tychże w pierwszym roku życia. Nie mamy żadnego powodu słusznego, do poprawiania przyrody w jej działaniu i w jej prawach. Nim na to byśmy się chcieli odważyć, powinniśmy się najpierw

starać o zrodzenie *prawdziwych* mężów i *prawdziwych* kobiet *zdrowych.*

Przestrogi i rady.

(B. Ż. w R.) **Czy kołtun jest chorobą?** Wiara w kołtun sięga najdawniejszych czasów i dzisiaj jeszcze, nawet u tz. cywilizowanych, bardzo wielu mniema, że kołtun jest swoistą chorobą. Tymczasem doświadczenia dowiodły stanowczo, że kołtun nie jest żadną chorobą, lecz tylko prostem zwinięciem się, potarganiem i zlepieniem się włosów, przez dłuższy czas nie czesanych. — Spotykamy go najczęściej u dzieci słabowitych, zołzowych (skrofulicznych), przekarmionych, skłonnych nie tylko do pocenia się głowy, ale także i do wyrzutów na głowie. Wśród takich stosunków nic łatwiejszego, jak pozlepianie się włosów, jeśli — pod wpływem wiekowego przesądu — głowy ani zmywamy, ani nie przeczesujemy; a właśnie tego rodzaju dzieci powinny przynajmniej dwa razy dziennie główkę mieć czesaną i mytą. Każdy też kołtun można bezkarnie zdjąć. Nie należy przytem jednakże zapomnieć, że głowa pod kołtunem była ciągle ciepło trzymaną, że więc po zdjęciu kołtuna zaziębienie nagłe może spowodować ból głowy, darcie itp. To samo nas spotkać może, jeśli nagle zrzucimy ciepły kaftanik lub jaką odzież ciepłą, do której się nawykło długi czas. A zatem po zdjęciu kołtuna należy głowę stopniowo przyzwyczajać do zmian ciepłoty a mianowicie do mniejszej lub większej podniety, jaką jest np. zimne powietrze. — Należy przeto śmiało zwalczać ten stary przesąd, a przedewszystkiem starać się, iżby przez częste mycie głowy, troskliwe czesanie i odpowiednie odżywianie bezmięsne! (zob. Jarska kuchnia str. 146 i 147) nie pozwolić się wcale rozwinąć kołtunowi.

(Bron. W.) **Nadużywanie natronu** (natrium bicarbonicum) może być bardzo szkodliwe. Soli tej należałoby używać tylko wyjątkowo przy nadzwyczajnem wytwarzaniu się kwasów żołądkowych lub przeciw gwałtownej zgadze. Przez ciągłe używanie natronu wywołać można dosyć nawet ciężkie zaburzenia w żołądku. Przy cierpieniach żołądka przewlekłych czyli chronicznych nie należy tej soli wcale używać.

Rozmaitości.

Kiedy człowiek najszybciej rośnie? Człowiek rośnie najszybciej w pierwszym roku życia. Przez ten czas przybywa mu 16 centymetrów. Od 1 do 3 lat wzrost jego powolniejszy, a w 5. roku życia dziecko dosięga połowy wysokości, jaką mieć będzie po dorośnięciu. Od 5 roku rośnie wciąż aż do 16, a w zwykłych okolicznościach przybywa mu co rok 5 cm. Od roku 16 wzrost staje się powolniejszym. Przez następne 2 lata przybywa rocznie 12 milimetrów najwięcej. Od 18 do 20 roku życia rzadko przybywa człowiekowi więcej nad 14 milimetrów. Skoro dojdzie lat 25 przestaje rosnąć. — Stósownie do ogólnego prawa w przyrodzie powinienby też człowiek żyć 5 - 6 razy tak długo, jak długo rósł, a zatem 125 do 150 lat. (Patrz Przew. Zdr. 1896 str. 2. ,,Naddosie lata" — ,,Jak żyli ludzie nadstoletni").

Komu surowica (serum) najlepiej pomaga? Pisma niem. dowiedziały się z wiarogodnego źródła, iż tajny radca prof. dr. Behring, ów szczęśliwy wynalazca surowicy przeciwbłoniczej (Diphterie-Heilserum), pobiera miesięcznie około 70,000 M. od fabryki chemicznej w Höchst pod Frankfurtem. Któżby zatem chciał jeszcze zaprzeczać, że surowica nie pomaga, kiedy nie choremu to przynajmniej wynalazcy!

Szczepienie ospy. Urzędowe sprawozdanie wykazuje na rok 1896 w Saksonii 20 wypadków śmierci, prócz tego liczne zachorowania po zaszczepieniu ospy. Tych, którzy zostali nieboszczykami, szczepiono, wedle podania ces. Urzędu zdrowia, również limfę zwierzęcą ,,zupełnie nieszkodliwą". — —

Przeszło 1000 mandatów karnych rozesłano w Hanowerze tylko w miesiącu lutym do takich przeciwników szczepienia ospy, którzy do 15. stycznia nie mogli dać dowodu, że dzieci ich zostały szczepione!

Higjena płacze w pruskiej szkole! Niem. pisma donoszą, że we wsi Góra, (w Księstwie Poznańskiem) jeden nauczyciel uczyć musi 190 dzieci (w lecie nawet 194); na ustanowienie drugiego nauczyciela nie ma — wedle orzeczenia ministra Miquela — ,,tymczasem żadnych środków". Piękny to

na schyłku 19go stulecia objaw cywilizacji pruskiej, która na kolonizacją *miljonowe* środki uchwala.

Przyrząd Soxhleta potępiony. Prof. Schweninger skrytykował i ostro wystąpił przeciw aparatom Soxhleta, używanym także u nas często do sterylizowania mleka dla dzieci. Przy sposobności ostatniego swego wykładu w Monachium nazwał on sposób odżywiania dzieci mlekiem przegotowanym w takim przyrządzie, wprost głupstwem. Prof. Soxhlet, będąc w sali obecny, zaprzeczył temu tonem słabym i niepewnym; niezawodnie więc sam nie jest przekonany o znakomitości swego wynalazku. Jak wiadomo, redakcja Przew. zdr. wystąpiła również przeciw używaniu przyrządów Soxhleta a mianowicie w artykule: Surowe mleko kozie jako pokarm dla osesków" r. 1896 str. 77.

Piśmiennictwo.

Dr. med. Damm. Die Ehe. Die Mittel zur Verhütung der Befruchtung in ihrer Schädlichkeit u. in ihrem Ersatz. — Selbstverlag. 1898. — 3 M.

Autora zamiarem jest rozpowszechnianie nowej nauki lekarskiej w poszczególnych jej rozdziałach przez broszury i książki a mianowicie w tym celu, aby narodowi niem. zachowane zostało to, co tu na ziemi jest najwyższego t. j. zdrowie — aby naród ten został uwolniony od grożącego mu zwyrodnienia czyli degeneracji. W powyższej książce zwraca autor szczególną uwagę na ogromną szkodliwość środków używanych w celu zapobiegania zapłodzeniu. Wylicza i omawia wszelkie te sposoby i wskazuje na niepowetowane szkody, które wyrządzają szczególnie w układzie nerwowym, a dalej także dla potomstwa. — W osobnym rozdziale opisuje autor sposób, w którymby można spowodować odrodzenie narodu niemiec. Jako najlepsze środki w tym celu wydawają się mu przedewszystkiem:

1. Założenie nowych kolonij, ale nie wedle recepty hakatystów, nie w Księstwie i Prusach Zach., ani też w Chinach — lecz w Południowej Ameryce (Chile, Rio Grande do Sul), gdzie klimat równa się prawie klimatowi w Niemczech. 2. Należyta reforma w dziedzinie wychowania dzieci. 3. Należyta reforma obecnej medycyny. Na końcu książki zamieszczoną jest odezwa, w której autor dobitnemi słowy nawołuje lepszą, silniejszą i szlachetniejszą część narodu niem. do dzieła odrodzenia czyli regeneracji. W tym celu mają się połączyć rodziny, w których tkwi jeszcze rdzeń zdrowy — wtenczas to prawda, owa siła niepokonana, dopiero odniesie zwycięstwo i jako fenix wzbije się do światła! —

Myśli, wyrażone w dziełach dra. D., mają szczególne znaczenie dla naszego społeczeństwa odradzającego się. Oby się nad temi szczerze zastanowili wszyscy ludzie dobrej woli.

Najbardziej zaś polecamy dziełko powyższe redakcjom takich pism naszych, które w dziale ogłoszeń poczynają polecać i rozpowszechniać właśnie takie środki, (nazwane obłudnie „higjenicznemi") które jako nader *szkodliwe* potępić należy.

Die gute vegetarische Küche von O. Ebmeyer. Mit einer Vorrede von Dr. med. Dock. Zürich, Verl. von C. Schmidt. — 4 M.

Jestto jedna z najobszerniejszych i najlepszych książek jarskiej kuchni. Podobne dziełko wydane zostało naszym nakładem p. t. „Jarska kuchnia".

Der weibliche Körper. Anschauliche Darstellung seiner sämtlichen Organe. Mit erlaeuterndem Text von Dr. G. Panzer. Fürth, Verlag von G Löwensohn. — 1,60 M.

Obowiązkiem jestto każdego człowieka, roszczącego sobie prawo do jakiegokolwiek wykształcenia, ażeby znał układ ciała przynajmniej w najgłówniejszych zarysach. Pod tym względem bodaj który stan tak mocno grzeszy, jak właśnie niewiasty, kobiety-matki, w których to łonie powinna się kryć siła i przyszłość narodu. Dziełko niniejsze ma na celu zapoznać kobiety z budową ich organizmu. Prócz dokładnego modelu anatomicznego (na kartonie), znajduje się w objaśniającym tekście jeszcze 7 rycin. Nakładem „Przew. zdr." wydane zostało podobne dzieło pt. Atlasik anatomiczny ciała człowieczego (cena 1,25). Na życzenie Szan. Czytelników redakcja „Przew. zdr." jest gotową, opracować i wydać dziełko takie specjalnie dla kobiet.

Dr. med. Fischer. Für junge Mütter. Belehrungen über Schwangerschaft, Wochenbett und Kinderpflege. Anhang: Wie erzielt man eine leichte Entbindung? 2 Aufl. Verl. v. W. Möller, Berlin S. 42. — 2 M.

Znakomite dziełko dla młodych matek, chcących się dowiedzieć jak się zachowywać mają podczas brzemienności, w jaki sposób łatwy poród osięgnąć mogą i jak dzieci mają pielęgnować. Autor przestrzega matki szczególnie przed używaniem aptecznych środków medycznych jako też przed chloroformem podczas porodu.

Walter Fliess. Die Wasser-Anwendungen. Eine kurze Anleitung und Belehrung über die verschiedensten Anwendungsformen des Wassers: Mit Abb. Verlag v. W. Fliess & Co. Hamburg — 0 50 M.

— Kraeuter-Apotheke. Ein Beitrag zum „Heilsystem Glünicke". — 1,50 M.

W pierwszym dziełku podaje autor różne sposoby używania wody w lecznictwie — w drugim zestawione są rośliny lecznicze mające zastosowanie w różnych chorobach. Broszurki napisane są treściwie i zrozumiale, i zasługują na polecenie.

Druk S. Buszczyńskiego w Toruniu.